

2026/3 - JŪNIJS 2026

SPATIO DISCENDI

BVK STUDENTU AVĪZE

Ceļā uz studiju noslēgumu

ELĪZE LĀCE

Vasaras semestra noslēgums studentiem ir īpaši aktīvs laiks. Jau ir norisinājušās prakses darbu aizstāvēšanas 4. un 5. semestra studentiem.

Studenti demonstrēja ne tikai iegūtās zināšanas un profesionālās prasmes, bet arī atbildīgu attieksmi, radošumu un spēju pielietot teoriju praksē. Ir patīess prieks redzēt, cik daudz darba un ieguldījuma ir veltīts katram prezentētajam darbam.

Jau pavisam drīz 5. semestra studentiem gaidāma arī kvalifikācijas darbu aizstāvēšana – viens no svarīgākajiem posmiem ceļā uz studiju noslēgumu. Novēlam studentiem saglabāt pārliecību par saviem spēkiem un ar lepnumu prezentēt paveikto. Jūs esat lieli malači, un jūsu darbs ir nozīmīgs solis pretī profesionālajiem sasniegumiem un izlaidumam!

Šajā numurā:

Izdegšana nav modes
kiedziens, tā ir realitāte

03

Diaspora Lielbritānijā un
Norvēģijā

07

Rītdiena sākas šodien

12

Vasara – īstais laiks zaļākam
dzīvesveidam

14



BIZNESA
VADĪBAS
KOLEDŽAS
STUDĒJOŠO
PASPĀRVALDE

Latvijas sportisti turpina priecēt līdzjutējus

ELĪZE LĀCE

Vislielāko uzmanību šopavasār piesaistīja Latvijas hokeja izlase, kas piedalījās 2026. gada pasaules čempionātā Šveicē. Turnīra laikā Latvijas komanda izcīnīja vairākas nozīmīgas uzvaras, tostarp pār Vāciju ar 2:0 un ASV izlasi ar 4:2, demonstrējot raksturu un cīņassparu līdz pēdējai minūtei.

Īpaši pārlicinoša bija spēle pret Lielbritāniju, kur Latvijas hokejisti uzvarēja ar 6:0, kā arī panākums pār Ungāriju ar rezultātu 8:1. Šie rezultāti palīdzēja nodrošināt vietu ceturtdaļfinālā.

Ceturtdaļfinālā Latvijai pretī stājās Norvēģija. Spraigā cīņā nācās piekāpties ar 0:2, tomēr iekļūšana pasaules astoņu labāko komandu vidū ir vērtējama kā nozīmīgs sasniegums.

Arī mēs, Biznesa vadības koledžas studenti, ar lielu interesi sekojām līdz Latvijas hokeja izlases spēlēm pasaules čempionātā. Kopā pārdzīvojām saspringtos spēļu brīžus, priecājāmies par uzvarām un jutām līdzīgu komandai katrā spēlē. Īpašu gandarījumu sagādāja Latvijas izlases iekļūšana pasaules čempionāta ceturtdaļfinālā, kur tika izcīnīta vieta starp astoņām spēcīgākajām pasaules komandām.

Tikmēr basketbolā Latvija sasniedza vēl vienu vēsturisku panākumu. Latvijas 3x3 basketbola izlase jūnija sākumā triumfēja FIBA 3x3 pasaules kausā Polijā, izcīnot savu pirmo pasaules čempionu titulu šajā turnīrā. Ar šo uzvaru Latvija kļuva par pirmo valsti, kas spējusi iegūt gan olimpisko zeltu, gan Eiropas čempionu titulu, gan pasaules čempionu titulu 3x3 basketbolā.



Sporta notikumi vieno cilvēkus neatkarīgi no vecuma un profesijas, un arī studentu vidū netrūkst līdzjutēju, kuri lepojas ar Latvijas sportistu sasniegumiem. Mūsu sportistu panākumi hokejā un 3x3 basketbolā, kur Latvija šovasar kļuva par pasaules čempioniem, ir lielisks piemērs tam, ka neatlaidīgs darbs, mērķtiecība un komandas gars spēj nest augstus rezultātus.

Vasara sportā vēl tikai sākas, tāpēc līdzjutēji var cerēt uz jauniem panākumiem un aizraujošiem notikumiem arī turpmākajos mēnešos.



Izdegšana nav modes kliedziens, tā ir realitāte

MĀRĪTE BALGALVE

„Nogurumu var izgulēt vienā nedēļas nogalē, bet izdegšanas ārstēšanai ir vajadzīgi mēneši. Sāciet vilkt robežas starp darbu un dzīvi jau šodien.”

Izdegšanas sindroms ir hroniska darba vides stresa rezultāts, ko raksturo pilnīgs emocionāls, garīgs un fizisks izsīkums.

Pasaules Veselības organizācija (PVO) to ir oficiāli klasificējusi kā amata jeb nodarbinātības fenomenu, nevis kā medicīnisku slimību. Šis stāvoklis neattīstās vienā dienā – tas ir ilgstoša, nevaldāma stresa iznākums, kas būtiski ietekmē darba spējas un dzīves kvalitāti. Zemāk ir apkopots strukturēts pārskats par izdegšanas fāzēm, simptomiem un pārvarēšanas stratēģijām.

Izdegšanas attīstības fāzes

Izdegšana parasti attīstās pakāpeniski, virzoties caur trim galvenajiem stresa reakcijas posmiem: trauksmi, pretestību un pilnīgu izsīkumu.

- 1. **Trauksmes fāze (Medusmēnnesis un pārslodze):** Cilvēks uzņemas pārāk daudz pienākumu, strādā ar maksimālu atdevi un ignorē pirmās noguruma pazīmes.
- 2. **Pretestības fāze (Hronisks stress):** Enerģijas rezerves sāk izsīkt. Parādās aizkaitināmība, miega traucējumi un motivācijas kritums.
- 3. **Izsīkuma fāze (Izdegšana):** Sasniegta galējā robeža. Cilvēks jūtas pilnībā iztukšots, nespēj funkcionēt nedz darbā, nedz privātajā dzīvē.

Trīs galvenie izdegšanas pīlāri

Saskaņā ar klasisko Kristīnas Maslačas (Christina Maslach) izdegšanas modeli, šo sindromu veido trīs galvenās dimensijas:

- **Emocionālais izsīkums:** Pastāvīga enerģijas trūkuma sajūta, nespēka sajūta jau no paša rīta un nespēja emocionāli iesaistīties darba procesos.
- **Depersonalizācija (Cinizms):** Vienaldzīga, negatīva vai pat ciniska attieksme pret darbu, kolēģiem vai klientiem. Cilvēks norobežojas, lai aizsargātu atlikušos resursus.
- **Samazināts personīgais sniegums:** Sajūta, ka darbs vairs netiek veikts efektīvi. Zūd ticība savām spējām un profesionālajai vērtībai.

Biežākie simptomi

Izdegšana izpaužas trīs līmeņos:

Izdegšanas simptomi		
Fiziskie	Emocionālie	Uzvedības
• Hronisks nogurums • Galvassāpes • Bieža slimošana (vāja imunitāte)	• Bezcerības sajūta • Zems pašvērtējums • Motivācijas zudums	• Sociāla izolēšanās • Prokrastinācija • Atsvešināšanās no pienākumiem



Kā cīnīties un novērst izdegšanu?

Izdegšanas pārvarēšanai ir nepieciešama kompleksa pieeja, kas ietver gan personīgās dzīves korekcijas, gan izmaiņas darba vidē.

- **Robežu noteikšana:** Saki "nē" papildu pienākumiem, kas pārsniedz tavas spējas. Nenes darbu uz mājām un neizlasi darba e-pastus ārpus darba laika.
- **Atpūtas strukturēšana:** Ieplāno regulāras pauzes darba dienā. Kvalitatīvs miegs un fiziskās aktivitātes ir primārie rīki stresa hormonu (kortizola) mazināšanai.
- **Profesionāls atbalsts:** Ja paša spēkiem stāvoklis neuzlabojas, vēršies pie psihologa vai psihoterapeita, kurš palīdzēs izstrādāt stresa vadības mehānismus.
- **Darba vides audits:** Pārrunā ar vadību darba slodzi, lomu skaidrību un nepieciešamos resursus uzdevumu veikšanai.

TESTS: Vai esat soli attālumā no izdegšanas?

Ikdienas steiga, nebeidzami darbu saraksti un hronisks laika trūkums ir kļuvuši par mūsdienu normu. Taču kur vilkt robežu starp parastu nogurumu un bīstamo izdegšanas sindromu? Atrodiet mirkli mieram, paņemiet pildspalvu un godīgi novērtējiet zemāk redzamos apgalvojumus, izvēloties sev atbilstošāko variantu.

Cik bieži pēdējā mēneša laikā esat juties šādi?

Apgalvojums	Nekad (0 p.)	Reti (1 p.)	Bieži (2 p.)	Vienmēr (3 p.)
1. No rītiem jūtos noguris pat pēc ilga miega un man ir grūti izkāpt no gultas.				
2. Es ātri aizsviļos par sīkumiem un kļūstat nepacietīgs pret kolēģiem vai mājiniekiem.				
3. Man ir grūti koncentrēties, un pat vienkāršu darbu veikšana prasa ilgāku laiku.				
4. Es izjūtu vienaldzību vai cinismu pret saviem tiešajiem darba pienākumiem.				
5. Man vairs nepietiek enerģijas hobijiem un satikšanās reizēm ar draugiem.				
6. Mani moka fizisks diskomforts bez skaidra iemesla (galvassāpes, saspringti pleci, kuņģa problēmas).				
7. Es atlieku darbus uz pēdējo brīdi, jo nespēju sevi motivēt tos uzsākt.				

Rezultātu aprēķins

Saskaitiet visus iegūtos punktus (Nekad = 0, Reti = 1, Bieži = 2, Vienmēr = 3) un uzziniet savu stresa līmeni:

- **0 – 6 punkti:** Drošā zona. Jūs veiksmīgi tiekat galā ar ikdienas slodzi. Nogurums ir dabisks, taču spējat kvalitatīvi atpūsties un atjaunoties. Turpiniet tādā pašā garā!
- **7 – 13 punkti:** Trauksmes signāls. Jūsu organisms sāk raidīt pirmos palīdzības saucienus. Stress kļūst hronisks, un resursi izsīkst. Ir pēdējais laiks pārskatīt darba prioritātes un ieplānot brīvdienas.
- **14 – 21 punkts:** Sarkanais kods – Izdegšana. Jūs esat sasniedzis kritisku izsīkuma robežu vai jau atrodaties izdegšanas fāzē. Paša spēkiem atgūties būs grūti. Nepieciešama radikāla slodzes samazināšana un, visticamāk, speciālista (psihoterapeita vai ārsta) konsultācija.

PIRMĀ PALĪDZĪBA: Kā rīkoties tūlīt pat?

Ja testa rezultāts ir satraucošs, nesēdiet uz vietas — rīkojieties! Šie četri soļi palīdzēs apturēt enerģijas lejupslīdi:

- Likums „Nē darbam mājās”: Tiklīdz beidzas darba laiks, izslēdziet darba e-pastu un paziņojumus telefonā. Brīvajam laikam ir jāpieder tikai jums un jūsu atpūtai.
- 10 minūšu pauzes: Ik pēc divām darba stundām piecelieties no galda. Izmanto šo laiku, lai izstaipītos, izdzertu glāzi ūdens vai vienkārši pastāvētu pie loga bez telefona rokās.
- Miegš kā prioritāte: Neziedojiet miegu darba vai izklaižu dēļ. Dodieties gulēt vienā un tajā pašā laikā un parūpējieties, lai guļamistabā būtu vēss un pilnīgs tumsums.
- Samaziniet prasības pret sevi: Perfekcionisms ir taisnākais ceļš uz izdegšanu. Atzīstiet, ka izdarīt visu ideāli nav iespējams, un iemācieties deleģēt vai atlikt mazāk svarīgus uzdevumus.

2026.gada izlaidums

ELĪZE LĀCE

2026. gada 25. jūlijā notiks vasaras semestra izlaidums. Kā jau pašpārvaldes tradīcija, arī šogad tiks godināti “Gada Absolvents” un “Gada Pasniedzējs”. Lai pateiktu lielu paldies uzvarētājiem un nominantiem, mūsu sponsori sarūpējuši lieliskas dāvanas. Paldies sponsoriem par atbalstu!



BETIJA LEDIŅA
Iededzināti dēļi

BALTS
PAPER GOODS



CLEARLY



SPATIO DISCENDI

Meklējam jaunus un radošus redaktorus, kuri vēlētos piedalīties BVK studentu pašpārvaldes avīzes veidošanā. Ja ir kāds raksts, intervija, informācija, kuru vēlies, lai par to citi uzzina, tad droši sūti mums savus rakstus!

pasparvalde@bvk.lv

SANITA LEIMANE

Latviešu diaspora nav tikai cilvēki, kuri dzīvo ārpus Latvijas. Tā ir dzīva, aktīva un radoša kopiena, kurā satiekas dažādas paaudzes, tiek uzturētas tradīcijas, veidoti kontakti un saglabāta piederības sajūta Latvijai. Īpaši svarīgi tas ir jauniešiem un studentiem, kuri dzīvo vai studē ārpus dzimtenes – diaspora var kļūt par atbalsta vidi, kur satikt savējos, iegūt jaunu pieredzi un justies saistītiem ar latvisko kultūru.

Lielbritānijā dzīvo viena no lielākajām latviešu diasporas kopienām pasaulē. Tās darbību veido dažādas organizācijas, biedrības, kultūras kolektīvi, nedēļas nogales skolas, uzņēmēju tīkli un sabiedriskās iniciatīvas.

Nozīmīgu lomu spēlē Latviešu Nacionālā padome Lielbritānijā, Eiropas Latviešu apvienība, Daugavas Vanagu fonds, reģionālās biedrības un dažādi kopienu centri. Šīs organizācijas palīdz uzturēt latviešu valodu, kultūru un tradīcijas, kā arī veicina sadarbību starp latviešiem dažādās Lielbritānijas pilsētās. Studentiem un jauniešiem īpaši nozīmīga ir iespēja iesaistīties pasākumos, satikt citus latviešus, piedalīties brīvprātīgajā darbā un veidot jaunus kontaktus. Diasporas pasākumi nav tikai svētki – tie ir arī iespēja attīstīt organizatoriskās prasmes, komunikāciju, līderību un piederības sajūtu.

Lielbritānijā latviešu kultūras dzīve turpinās visa gada garumā. Tiek organizēti koncerti, stāvizrādes, teātra izrādes, ģimeņu dienas, sporta pasākumi, meistarklases un Jāņu svinības.

- 18.jūlijā Straumēnu muižā plānota Jāņa Skuteļa stāvizrāde "HA!";
- 11.septembrī paredzēta Baibas Sipenieces-Gavares stāvizrāde "Vienreiz jau var";
- Novembrī plānots viens pasākums ar intrigu "Uzmini viesi un laimē biļetes!";
- 2027.gadā arī paredzēts trīs dienu izaicinājums Lake District apkārtnē.

Šādi pasākumi palīdz uzturēt dzīvu saikni ar Latvijas kultūras telpu. Tie dod iespēju ne tikai atpūsties, bet arī satikt tautiešus, iepazīt jaunus cilvēkus un sajūst, ka latviskā vide pastāv arī ārpus Latvijas.





Jāņi un Saulgrieži – tradīcijas, kas vieno pasaules latviešus

Vasarā īpaši nozīmīgi ir Jāņu un Saulgriežu pasākumi. Lielbritānijā viens no lielākajiem latviešu kopienas notikumiem tradicionāli saistās ar Straumēniem, kur notiek Jāņu festivāls, pulcējot latviešus no dažādiem reģioniem. Šādos pasākumos satiekas ģimenes, jaunieši, dejojāji, dziedātāji, amatnieki un cilvēki, kuri vēlas būt kopā latviskā vidē.

Jāņu svinības diasporā nav tikai izklaide. Tās palīdz bērniem un jauniešiem saprast, ko nozīmē latviešu tradīcijas, kāpēc tiek pīti vainagi, dziedātas dziesmas, dejas tautas dejas un kurts ugunskurs. Tā ir kultūras pieredze, kuru nevar pilnībā iemācīties tikai no grāmatām – tā ir jāizdzīvo kopā.

Norvēģija – aktīva un ģimeniska latviešu kopiena

Līdzīgi kā Lielbritānijā, arī Norvēģijā latviešu diaspora ir ļoti aktīva. Norvēģijā darbojas latviešu biedrības, bērnu skoliņas, kori, deju kolektīvi, teātra grupas, amatnieku apvienības un dažādas sabiedriskās iniciatīvas.

2026.gada 13. jūnijā Hernestangen, Hyggen apkārtnē, tika organizēti Saulgriežu gaidīšanas svētki. Pasākumā piedalījās vairākas latviešu organizācijas un kolektīvi, tostarp Priekam spēlējošo aktieru trupa "Aurora", Oslo Latviešu teātris O'LatTe, Latviešu bērnu skoliņa Oslo, TDK "Ozoliņš", Norvēģijas latviešu koris "Laipa", Road Splitters, kā arī Latviešu amatnieku un mājražotāju apvienība Norvēģijā.

Pasākuma programmā bija teātra izrādes, jauniešu vadītas dejas, tautas deju priekšnesumi, kora sadziedāšanās, vainagu pīšana, aktivitātes ar amatniekiem, DJ mūzika un kopīga Saulgriežu sagaidīšana. Šādi pasākumi rada ģimenisku un pozitīvu vidi, kur bērni, jaunieši un pieaugušie var būt kopā

latviskā atmosfērā. Svarīgi, ka pasākumi bieži tiek organizēti ar brīvprātīgo darbu. Tas nozīmē, ka kopienas cilvēki paši iegulda laiku, enerģiju un idejas, lai tradīcijas turpinātos arī ārpus Latvijas. Studentiem tas ir labs piemērs tam, kā kultūras pasākumu organizēšana, projektu vadība un sabiedriskā līdzdalība darbojas reālajā dzīvē.



20. jūnijā pilsētā Fredrikstad notika "Saulgrieži 2026" – viens no lielākajiem latviešu vasaras saulgriežu pasākumiem Norvēģijā. Programmā bija dzīvā mūzika, vainagu pīšana, teātris, ugunskurs un kopīga Līgo svinēšana latviskā noskaņā.

Latviskums bez robežām – arī studentu iespēja

Vasara diasporā nav iedomājama bez Līgo dziesmām, Jāņu ugunskuriem, bērnu smiekliem, sportiskām aktivitātēm un kopā būšanas prieka. Gan Norvēģijā, gan Lielbritānijā latvieši pulcējas koncertos, ģimeņu dienās, kultūras pasākumos, nometnēs un svētku svinībās, pierādot, ka latviskais gars spēj vienot cilvēkus neatkarīgi no attāluma.

Studentiem diaspora var būt daudz vairāk nekā tikai svētku apmeklējums. Tā ir iespēja iepazīt jaunus cilvēkus, veidot kontaktus, iesaistīties pasākumu organizēšanā, iegūt brīvprātīgā darba pieredzi un attīstīt prasmes, kas noderēs gan studijās, gan nākotnes karjerā. Nereti tieši šādos pasākumos rodas jaunas idejas, draudzības un sadarbības projekti.

Jāņu laikā īpaši spilgti var sajūst, ka Latvija nav tikai vieta kartē. Tā dzīvo cilvēkos, tradīcijās un kopīgās vērtībās. Un varbūt tieši kādā Līgo pasākumā Norvēģijā, Anglijā vai citviet pasaulē kāds students pirmo reizi atklāj, cik daudz iespēju slēpjas aktīvā iesaistē kopienas dzīvē.

Jo reizēm viss sākas pavisam vienkārši – ar vainagu, kopīgu dziesmu pie ugunskura un sarunu ar cilvēku, kuru vēl vakar nepazini. Bet tieši šādi mirkļi bieži kļūst par atmiņām, kas paliek līdzī vēl ilgi pēc svētkiem.

Līgo, diaspora! Līgo, studenti! Un līgo ikviens, kurš pasaulē nes līdzī daļu Latvijas.



sarunu
festivāls



**Biznesa vadības
koledža**
pirmo reizi **LAMPĀ**

 **10.–11. jūlijs** |  **Cēsis**

 **BVK “Izaugsmes telpa”**
6 sarunas par robežām,
iespējām un izaugsmi.

10. un 11. jūlijā Biznesa vadības koledža pirmo reizi piedalīsies Sarunu festivālā LAMPA Cēsīs ar pasākumu zonu “Izaugsmes telpa”.

Divu dienu garumā notiks sešas diskusijas par karjeru, uzņēmējdarbību, mentālo veselību, personības izaugsmi, iespējām reģionos un profesionālajām pārmaiņām. Diskusijās piedalīsies arī BVK studenti, absolventi un pasniedzēji.

Aicinām arī BVK studentus apmeklēt festivālu un pievienoties sarunām!

Dalība festivālā un BVK pasākumu apmeklēšana ir brīvprātīga. Katrs dalībnieks pats organizē savu nokļūšanu uz festivālu.

[Iepazīsties ar pilno BVK festivāla programmu](#) un **tiekamies LAMPĀ!**

Instagram un Facebook BVK Jāņu Konkurss

ELĪZE LĀCE

No 16. līdz 24. jūnijam BVK Studentu pašpārvaldes sociālo tīklu profilos norisinājās BVK Jāņu konkurss, kurā ikvienam bija iespēja laimēt BVK hūdiņu, ceļojuma somu un divas pildspalvas ar BVK koledžas logo. Lai piedalītos konkursā, bija jāpieseko mūsu profiliem, jāatzīmē konkursa ieraksts ar "Patīk", komentārā jāietago draugs un jāturpina teikums: "Tur, kur līgotāji Jāņu naktī gājuši par pļavām..."

Konkurss izraisīja lielu atsaucību, un tajā piedalījās patiešām iespaidīgs dalībnieku skaits. Esam ļoti priecīgi par ikvienu iesniegto atbildi, jo dalībnieki pārsteidza ar savu radošumu, humora izjūtu un svētku noskaņu.

Īpaši vēlamies izcelt dažas no dalībnieku atbildēm, kas mums lika pasmaidīt un vēlreiz sajust Jāņu maģiju:
"Tur, kur līgotāji Jāņu naktī gājuši par pļavām..."

...tur pat kurmji zina visas līgodziesmas.

...tur eksāmenu jautājumi šķiet pazīstami.

...tur no rīta pļāvējs atrod vainagu, trīs pazudušas čības un vienu ļoti apjukušu Jāni.

...tur BVK studentiem atzīmes aug ātrāk nekā zāle.

...tur eksāmenu stress pazūd bez pēdām.

...tur attaisnojošs iemesls - "akadēmiska līgošana".

...tur nākošajā gadā jātaisa studentu zaļumbale.

...tur pasniedzēju komentāri ir labvēlīgāki un atzīmes priecē.



Paldies visiem, kuri piedalījās konkursā un radīja tik pozitīvu svētku atmosfēru! Ceram uz tikpat lielu aktivitāti arī mūsu nākamajos konkursos.



SEKO MUMS



BVKstudenti



bvkstudenti



**BVK
STUDENTU
PAŠPĀRVALDE
LĪGO**





Rītdiena sākas šodien

SAMANTA ELZA STEPĪŅA

Mācīšanās tālmācībā sniedz neticamu brīvību - mēs paši plānojam savu laiku, pieslēdzamies lekcijām no jebkuras vietas pasaulē un kārtojam pārbaudes darbus sev ērtā brīdī. Tomēr ik pa laikam ikvienam no mums pietrūkst tās īstās, dzīvās studentu kopienas sajūtas. Kafijas paužu sarunu, kopīgu smieklus un iespējas ieskatīties acīs tiem, ar kuriem ikdienā dalām vienu virtuālo "solu".

Tieši tāpēc jau ceturto gadu pēc kārtas Biznesa vadības koledžā (BVK) turpinās tradīcija, ko radījuši paši studenti, - vērienīgais un ilgi gaidītais saliedēšanās pasākums!

Šogad kopā aicinām jau trīs radniecīgo studiju programmu studentus, absolventus un mācībspēkus, lai veidotu spēcīgu profesionālo tīklu:

- Personāla psiholoģija un cilvēkresursu vadība
- Biroja vadība un profesionālā klientu apkalpošana
- Kultūras un sporta pasākumu organizēšana un vadīšana

No viena sapņa līdz spēcīgai tradīcijai

Viss sākās 2023. gada rudenī viesu mājā "Valmoniras", kad norisinājās pats pirmais studentu rīkotais pasākums ar zīmīgu nosaukumu "Viss ir iespējams!". Toreiz vairāk nekā 100 dalībnieku pirmo reizi klātienē satika savus ekrāna biedrus un pasniedzējus. Emocijas, kas valdīja, pierādīja vienu - mums to vajag!

Kopš tā laika pasākums ir ceļojis un audzis – no Branku brančotavas Jelgavas novadā 2024. gadā līdz pat gleznainajam atpūtas parkam "Laumas" Talsu novadā pagājušajā rudenī. Katru gadu mēs iedvesmojamies no izciliem vieslektoriem, tīklojamies, vārām kopīgu zupu un uzlādējam baterijas nākamajam studiju cēlienam

"Tas ir vairāk nekā tikai pasākums. Tā ir diena, kad mēs noliekam malā telefonus un datoru ekrānus, lai patiesi pieslēgtos sev, citiem un videi mums apkārt. Tas ir īsts svaiga gaisa malks - gan burtiski, gan pārnēstā nozīmē".



Ko sagaidīt šogad?

Intriga ir izgaususi - šī gada lielais randiņš ir oficiāli izziņots! Tiksimies jau **2026. gada 19. septembrī** skaistajā **Ropažu kultūras centrā**. Vieta ir izvēlēta lieliski - tā atrodas tikai nepilnu 40 km attālumā no Rīgas, padarot pasākumu ērti sasniedzamu ikvienam braucējam.

Organizatori sola - šis gads būs vēl jaudīgāks! Tevi sagaida iedvesmojoši lektori, vērtīgas atziņas personīgajai un profesionālajai izaugsmei, kā arī neformālas aktivitātes, kas palīdzēs atrast jaunus draugus un varbūt pat nākotnes kolēģus vai biznesa partnerus.



Dalības maksa ir **25 EUR**, un - būsīm godīgi - tas ir lielisks darījums. Par šo summu tu iegūsti visu komplektu: jaudīgu izglītojošo daļu tavai izaugsmei, kārtīgu izklaides programmu atpūtai un, kas nav mazsvarīgi, būsīm parūpējušies arī par gardām uzkodām un kārtīgu maltīti, lai enerģijas pietiktu visam pasākumam. Tev atliek tikai paņemt līdzī labu garastāvokli!

Nenokavē! Seko līdzī informācijai nākamajos Studentu pašpārvaldes ziņu izdevumos, rezervē **19. septembri** savā plānotajā un gatavojies piedzīvojumam.



SPONSORI UN ATBALSTĪTĀJI



Nāc, satiec savējos un veido savu nākotni kopā ar mums!



Vasara – īstais laiks zaļākam dzīvesveidam

ELĪZE LĀCE

Vasara daudziem asociējas ar atpūtu, ceļojumiem un vairāk laika, ko pavadīt ārpus telpām. Taču šis gadalaiks ir arī lieliska iespēja pievērst lielāku uzmanību videi draudzīgiem paradumiem un zaļajai domāšanai. Bieži vien tieši vasarā ir vieglāk ieviest nelielas pārmaiņas ikdienā, kas nāk par labu gan dabai, gan mums pašiem.

Viens no vienkāršākajiem veidiem, kā dzīvot zaļāk, ir vairāk pārvietoties kājām vai ar velosipēdu. Siltais laiks un garās dienas mudina pavadīt vairāk laika ārā, vienlaikus samazinot automašīnu izmantošanu un kaitīgo izmešu daudzumu.

Vasarā īpaši svarīga kļūst arī atbildīga attieksme pret dabu. Dodoties pie ūdenstilpnēm, mežos vai pārgājienos, ir svarīgi neatstāt aiz sevis atkritumus un cienīt apkārtējo vidi. Katrs savāktais atkritums un sakopta atpūtas vieta palīdz saglabāt Latvijas dabas skaistumu.

Arī ikdienas paradumi var kļūt videi draudzīgāki. Izmantojot atkārtoti lietojamu ūdens pudeli, auduma maisiņus iepirkumiem vai izvairoties no vienreizlietojamiem traukiem vasaras pasākumos, iespējams samazināt atkritumu daudzumu. Šie šķietami mazie soļi ilgtermiņā rada būtisku pozitīvu ietekmi.



Vasara ir arī laiks, kad vairāk novērtējam dabas sniegtās iespējas. Pastaigas parkā, peldes ezerā vai vakari brīvā dabā atgādina, cik svarīgi ir rūpēties par vidi, kurā dzīvojam. Jo saudzīgāk izturēsimies pret dabu šodien, jo vairāk tās skaistumu varēsim baudīt nākotnē.



Vasara ir arī laiks, kad vairāk novērtējam dabas sniegtās iespējas. Pastaigas parkā, peldes ezerā vai vakari brīvā dabā atgādina, cik svarīgi ir rūpēties par vidi, kurā dzīvojam. Jo saudzīgāk izturēsimies pret dabu šodien, jo vairāk tās skaistumu varēsim baudīt nākotnē.

Zaļā domāšana neprasa lielus upurus vai būtiskas pārmaiņas. Tā sākas ar apzinātām izvēlēm ikdienā. Vasara ir lielisks laiks, lai sāktu – gan sev, gan videi par labu.

Vasaras sezona ir īstais laiks, lai galdā celtu svaigus un vietējos produktus. Zemenes ir viena no iecienītākajām vasaras ogām, kas lieliski papildina gan ikdienas maltītes, gan svētku desertus. Tāpēc piedāvājam izmēģināt vienkāršu recepti, kas ļaus izbaudīt vasaras garšu pilnībā.



Vasaras maizītes ar zemenēm un rikotu

Vasarā ir īpaši svarīgi izmantot sezonas produktus, kas ir svaigi, garšīgi un pieejami tepat Latvijā. Tāpēc piedāvājam izmēģināt vienkāršu recepti ar zemenēm – vienu no iecienītākajām vasaras ogām.

Recepte

Nepieciešams

- 1 bagete, sagriezta aptuveni 2–3 cm biezās šķēlēs;
- 60 ml olīveļļas;
- 500 g rikotas siera;
- 1 tējkarote sāls;
- ½ tējkarote svaigi maltu melno piparu;
- 300 g svaigu zemeņu, sagrieztu gabaliņos;
- 2 ēdamkarotes svaiga bazilika;
- balzamiko krēms pasniegšanai.



Pagatavošana:

- Uzkarsē cepeškrāsni līdz 200 °C.
- Izkārto bagetes šķēles uz cepamās pannas un apslaki tās ar olīveļļu. Cep apmēram 10 minūtes, līdz maize kļūst viegli zeltaina un kraukšķīga.
- Bļodā samaisi rikotu ar sāli, pipariem un nelielu daudzumu olīveļļas, līdz masa kļūst viendabīga.
- Uz katras grauздētās maizītes bagātīgi uzklāj rikotas masu un virsū liec sagrieztās zemenes.
- Pārkaisi ar svaigu baziliku un pārlej ar dažiem pilieniem balzamiko krēma.
- Pasniedz uzreiz.

Daba vasarā mūs lutina ar krāsām, smaržām un garšām, tāpēc ir vērts izmantot tās sniegtās iespējas. Baudot sezonas zemenes un citus vietējos produktus, mēs kļūstam tuvāki dabai un apzinātāk novērtējam tās bagātības. Rūpes par vidi sākas ar maziem soļiem, un katra izvēle ir ieguldījums nākotnē.

5 idejas zaļākai vasarai

1. Izmanto auduma iepirkumu maisiņu.
2. Dodies pastaigās vai brauc ar velosipēdu.
3. Šķiro atkritumus.
4. Izvēlies vietējos sezonas produktus.
5. Ņem līdzi atkārtoti lietojamu ūdens pudeli.

"Dabā nekas nepastāv viens pats." — Džons Mjūrs



Studentu Pašpārvalde



Meklējam Kursa Pārstāvi!

Studentu pašpārvalde veido jaunu, vienotu WhatsApp grupu, lai aktuālā informācija sasniegtu ikvienu studentu ātrāk un ērtāk.

Katrai studiju programmai un semestra kursam nepieciešams viens atbildīgais pārstāvis.

- Piedalīties pašpārvaldes saziņas grupā
- Nodot kursabiedriem aktuālo informāciju
- Nodrošināt atgriezenisko saiti starp studentiem un pašpārvaldi

Aktīvākajiem pārstāvjiem izlaidumā tiks izteikta atzinība un pateicība!

Nosūti savu vārdu, uzvārdu, studiju programmu, kursu un tālruņa numuru:

Email

pasparvalde@bvk.lv



WhatsApp

+371 28228461



Gribi būt aktīvs, izteikt savas idejas un piedalīties
lēmumu pieņemšanā?

Pievienojies Studentu pašpārvaldei!

KAS TEV BŪS

Iespēja ietekmēt notiekošo
Pasākumu organizēšana
Jaunas prasmes (komunikācija,
līderība, komandas darbs)
Jauni draugi un forša komanda

KAS JĀŅEM VĒRĀ

Jāatrod laiks sanāksmēm
Jāuzņemas atbildība
Jābūt gatavam izteikt savu
viedokli

Pieteikšanās:
pasparvalde@bvk.lv

Avīzes redaktori: Samanta Elza Stepīņa, Sanita Leimane, Mārīte
Balgalve un Elīze Lāce.

Par rakstu saturu un faktu precizitāti atbild autori.
Anonīmus rakstus npublicējam.

Nākamais avīzes numurs iznāks 2026. gada 26. augustā